



▼教室・対面形式で開催・保護者参加可▼

【 アスリート・メディカル・キャリア 】

共催:株式会社YWB

《講座内容》

私たちの体には、日々の動きや姿勢、集中力、疲れのたまり方など、さまざまな面に関わる「筋肉」があります。

この講座では、筋肉を「知る・触れる・育てる」ことを通して、日常生活をより快適に、健康に過ごすヒントを学びます。もちろん、アスリートとしての体づくりの手がかりにも。

運動部で体をしっかり動かしている人はもちろん、文化部や勉強中心の生活をしている人も大歓迎。

長時間のデスクワークや楽器演奏、スマホの使いすぎなどで知らないうちにこわ

ばっている筋肉にも、実はケアが必要なんです。

- 筋肉ってどこにあって、どんな役割をしているの？
- 疲れをためないストレッチやマッサージって？
- 成長期にこそ大切な「育てるケア」とは？

そんなことを、自分の体に触れながら楽しく学べる体験型の講座です。
将来、スポーツや健康に関わる仕事を考えている人にもおすすめ！

「自分の体の専門家は、自分自身」。

今のうちから、自分の体と上手につき合う方法を身につけてみませんか？

■各回共通の構成

1. 座学

- ・テーマに基づいた基礎知識の学び
- ・体の仕組みや、ケアの必要性について
- ・講師自身の体験や事例も交えてわかりやすく解説

2. 実技

- ・ペアで行う簡単な施術体験(服の上からできる手技です)
- ・タッチングの大切さを体感しながら、お互いの体の変化を感じる
- ・家でもできるセルフケアの練習も含みます

■各回のテーマと概要

第1回(9月20日) **終了しました**

リカバリー ～怪我と疲労のケア～

- ・アイシングのタイミングや注意点
- ・医療診断後のセルフケアの重要性

- ・“回復で一番大事なのは放置しないこと”を伝える
- ・実技では、肩やふくらはぎのケア法をお互いに試してもらいます

第2回(10月18日)

リンパと巡りの話

- ・リンパの種類と流れ、むくみや疲れとの関係
- ・水分代謝や冷えの話にも触れます
- ・実技では、手や首回りを使った簡単なリンパケアを実践します

第3回(11月15日)

美しく立つ・歩く・座る

- ・姿勢・呼吸・集中力の関係性について
- ・空手の経験を生かし、体の使い方の基礎を伝えます
- ・実技では、重心を整えるための簡単なボディワークを行います

○アロマ系プレゼント付き！

《講師》

齋藤 しのぶ 様

株式会社YWB代表取締役

整体師・セラピスト歴28年。

多数のクライアントやスポーツ選手等のケアの経験より様々な分野で活躍する方々の外面と内面を整える手技を開発。

それぞれの痛みや不調を抱える方々へ役立てたいという思いから会社を設立。



《日時》 全3回講座／単回受講も可

Day1 ~~9月20日(土)~~ ~~9:00～10:20~~ 終了

Day2 10月18日(土) 9:00～10:20

Day3 11月15日(土) 9:00～10:20

*終了後、教室には講師の先生にしばらくお残りいただきます。

ご自身の心身のケアに関する質問や、キャリアについてなど、自由に相談することもできます。

《参加費》

各回1,000円(実習材料費込み)

単回での参加も可能です。それぞれお申込みください。

Saturday
PASS

利用可能講座

*Day1には上半期の、Day2・Day3には下半期のSaturdayPASSが適用となります

《定員》

30名

《服装・持ち物》

ジャージ又は動きやすい服装、タオル(バスタオル1枚またはフェイスタオル2枚)
男子は中学理科室2、女子は中学更衣室1で着替えてください。

《キャンセルポリシー》

実施週の水曜日以降、100%のキャンセル料がかかります。
対面講座のため、録画配信はありません。

《参加申込リンク》

生徒向け

↓↓

[探究系:2学期 申込みフォームはこちら](#)

※Saturday PASS(下半期～03/31まで有効)も同じフォームから申し込むことができます

保護者向け

↓↓

[保護者向け:2学期土曜講座申込みフォームはこちら](#)

*保護者の皆様向けには録画配信はありません。またSaturday PASSは生徒のみ適用となります。

